

生活の中の
仏教語

「愛語」の御教え



ほっと通信編集委員 瀧澤皓英

私たちは日々の生活の中で、たくさんの言葉を話します。そして、言葉を話すことによって、相手とコミュニケーションを取っています。私もみなさまも、人は一人では生きていくことができません。さまざまな人たちと関わり合いながら生きていく中で、言葉は、とても大切なものですよね。言葉によって勇気づけられたり、背中を押されたりしたこともあれば、言葉によって傷ついたこともあると思います。また、後になって「なんであんなことをやってしまったのだろうか」「最後の一言は余計だったよな」と、反省することもあるでしょう。私などは反省することばかりです。

それでは、このように大切な言葉を、どのような心構えでもって話せばいいのでしょうか？実は、「愛語」という修行に答えがあると言えます。「愛語」とは、相手のことを思いやる、慈しみに満ちた言葉をかけることです。心のこもった、あたたかい言葉をかけることです。

例えば「あー、辛いな、しんどいな…」というときに、「いつも頑張っているよね！手伝うよ！」「後はやっておくから、少し休んでね！」「私に、何かできることがある？」というような言葉をかけられると、どうでしょうか？たとえ、根本的な解決にならなかったとしても、顔がほころんだり、嬉しくなったりしますよね。そして、嬉しいままで終わらせないで、「今度は、自分が心のこもった言葉をかけたいな！」「心のこもった言葉を、かけられる人でありたいな」と、思うのではないのでしょうか？

自分が受け取った愛語のタスキを、今度は誰かにつないでいく。その誰かが、今度は違う誰かにつないでいく。そして、愛語の輪がどんどん広がっていくものと思います。

仏教は、他の誰かではなく自分自身が実践するための教えです。「学んだら、それでおしまい」では意味がありません。私自身、「愛語」を学んだからには、いつでも誰に対しても、「愛語」を心がけていきたいと思っています。皆様も心がけられては、いかがでしょうか？

(786字) (岩手県花巻市 曹洞宗円城寺副住職 曹洞宗布教師)